

## FICHE PRATIQUE

« Massif Cerces / thabor » ou « la Haute vallée de la Clarée.



Les Accompagnateurs En Montagne, diplômés Brevet d'Etat

Courriel : [detours.montagne@orange.fr](mailto:detours.montagne@orange.fr)

Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>

### LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement demi-pension plus pique nique.
- Le transport de la gare de Briançon jusque Névache, en minibus aller/retour.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- L'assurance rapatriement conseillée (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- Les dépenses personnelles (apéritifs et douches). Le vin est compris.

**GROUPE** de 4 à 8 personnes (à partir de 3 personnes, moyennant supplément)

### ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat

- habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

- Assurance RCP MMA-BP 27-69921 OULLINS cedex

**NIVEAU** : Randonnée s'adressant à de bons marcheurs.

Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » si l'on peut dire, consiste à avoir le niveau indiqué et « tenir » plusieurs jours consécutifs. Cela est bien différent d'une journée d'effort isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

**Le séjour « Cerces / Thabor » est d'un niveau 3+ chaussures.**

Dénivelés par jour : entre 500 et 1200 m de dénivelée positive, quelques passages hors sentiers, mais pas de grosses difficultés techniques.

### PETITS CONSEILS

Nous accueillons parfois, hélas, des randonneurs qui souffrent de **courbatures, tendinites**.

**Solution** : habituez-vous à **boire au moins 1,5 litre d'eau** pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Ainsi, **pendant la randonnée vous les boirez facilement** et vous éviterez courbatures et tendinites.

### PORTAGE / BAGAGES

Vous portez dans votre sac à dos **vos rechanges de linge, et linge de nuit pour l'intégralité du séjour**. (Ne surchargez pas, c'est vous qui portez, et **vous pouvez laver du linge au refuge**) La nourriture sera préparée par les refuges. Le pique nique du premier jour sera préparé par l'Accompagnateur.

### HÉBERGEMENT / REPAS

Gîtes et refuges gardés en dortoirs.

Amenez votre sac à viande, des couettes sont fournies.

Les repas et pique nique sont préparés par le refuges.

## ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 1 à 9h à la gare de Briançon.

Retour le jour 7 vers 16h à la gare de Briançon.

**En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84**

## ACCÈS

Par le train jusqu'à Briançon (je vous prends dans le minibus pour la suite du trajet)

Pour ceux qui viennent en voiture, vous la laisserez à la gare de Briançon, ou Névache si vous venez souhaitez., [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) (me prévenir)

- Vous arrivez par le Nord : Grenoble / La Mure / col Bayard ou Col de Lus La Croix Haute/ Gap par la RN 85 puis embrun et Briançon.

- Vous arrivez par le Sud : Aix en Provence – Sisteron – Gap - Briançon.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr (Pas d'eau sur le parcours)</li><li>- boîte alimentaire hermétique, gobelets, couverts.</li><li>- crème solaire - lunettes de soleil – couvre chef</li><li>- pantalons courts <b>ET</b> longs pour se protéger du soleil.</li><li>- <b>bonnet, gants (en toute saison)</b></li><li>- guêtres de pantalon (facultatif)</li><li>- coupe vent, cape de pluie, vêtement chaud (fond de sac)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- linge de toilette et de rechange</li><li>- pharmacie personnelle***</li><li>- Bonnes chaussures de marche</li><li>- sac à dos (recommandé mini 40l. ou 50l.)</li><li>- Bâtons de rando (si vous avez)</li><li>- sac à viande.</li><li>- Appareil photo, jumelles !</li></ul> |
|---|--|



### \*\*\* dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau d'élastoplaste 8 cm **OBLIGATOIRE** en prévention des ampoules, et pour tout traumatisme.
- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.
- Pensez à prendre des **anti-inflammatoires et antalgiques** type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.
- Les tampons «ear» ou boules quies en pharmacie pour se protéger des ronflements.

## POUR EN SAVOIR PLUS

### SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : [www.sejours-randonnee-montagne.com](http://www.sejours-randonnee-montagne.com). Vous y trouverez toute l'actualité des séjours que nous organisons.

Vous pouvez consulter les quelques conseils sur [le matériel de randonnée](#) sur notre site.

**CARTOGRAPHIE** Cartes IGN 3535 OT «Névache »

### TRÈS IMPORTANT

**L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.**

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

« Détours En Montagne » (Marc VINCENT)

58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE-DES-ARNAUDS

TÉL : 04 92.57.87.16 Courriel : [marc.vincent05@wanadoo.fr](mailto:marc.vincent05@wanadoo.fr)